

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет психологии и социальной работы

Кафедра физического воспитания и общественного здоровья

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. проректора по УР  
М. Х. Чанкаев  
«30» апреля 2025 г., протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки:

**37.03.01 Психология**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**Общий профиль**

Квалификация выпускника

***бакалавр***

Форма обучения

***Очная; очно-заочная***

**Год начала подготовки - 2025**

**Карачаевск, 2025**

Составил(а): доц., к.п.н. Гогоберидзе З. М.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 29 июля 2020 г. № 839, образовательной программой высшего образования по направлению 37.03.01 Психология, профиль – Общий профиль; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры  
физического воспитания и общественного здоровья на 2025-2026 уч. год

Протокол № 8 от 28.04.2025 г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля).....	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	6
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	7
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	8
5.1 разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий .....	8
(в академических часах).....	8
5.2. Тематика и краткое содержание практических занятий .....	14
1. Легкая атлетика.....	14
• 2. Баскетбол.....	14
• 3. Волейбол.....	14
• 4. Туризм.....	14
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	15
5.3. Примерная тематика курсовых работ и краткое содержание лабораторных занятий .....	15
6. Образовательные технологии.....	15
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	16
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций .....	16
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	19
7.2.2. Контрольные нормативы по проверке овладения студентами.....	19
жизненно важными умениями и навыками.....	19
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров .....	24
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	26
Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа <a href="http://firuk.net/sportbook/">http://firuk.net/sportbook/</a> .....	27

ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа <a href="http://www.fismag.ru">http://www.fismag.ru</a> .....	27
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	27
10.1. Общесистемные требования.....	29
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	32
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	32
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
12. Лист регистрации изменений .....	33

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

### *Физическая культура и спорт*

**Целью** изучения дисциплины физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психо-физической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Для достижения цели ставятся задачи:**

1. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психо-физической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

2. знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психо-физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей работе;

6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерально-го государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, профиль – «Общий профиль» (квалификация – «бакалавр»).

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» Б1.О.37 относится к обязательной части Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 1 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП	
Индекс	Б1.О.37
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для освоения дисциплины обучающиеся используют компетенции, полученные на предыдущем уровне образования.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс логически связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности жизнедеятельности.	

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>Универсальные компетенции</b>			
УК- 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни  <b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни  <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
ОПК-8	Способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осо-	ОПК – 8.1.	<b>Знать:</b> принципы функционирования группы и работы в команде, групповые процессы и способы управления социальным взаимодействием

	знанно соблюдая организационные политики и процедуры	ОПК – 8.2.  ОПК – 8.3.	<b>Уметь:</b> управлять своим рабочим временем и ресурсами для достижения поставленных целей.  <b>Владеть:</b> Владеет методами планирования и координации деятельности группы для решения поставленной задачи.
--	--	------------------------------	---

#### **4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 ЗЕТ, 72 академических часов.

академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для очно-заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	36	36
в том числе:		
лекции	-	-
семинары, практические занятия	36	36
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	36	36
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	-	-
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	зачет	зачет

## 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 5.1 разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

#### ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Курс/ се- мestr	Раздел, тема дисциплины	Общая трудо- ем- кость (в ча- сах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
				всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. рабо- та	Плани- руемые результаты обуче- ния
1 семестр									
		Раздел 1. Легкая атлетика	6						
1.	1/1	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выходу из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2			УК-7 ОПК-8	Наблюдение, двигательные тесты
2.	1/1	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на дистанции. д) учить правильному финишированию	2		2			УК-7 ОПК-8	Наблюдение, двигательные тесты
3.	1/1	Учить технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания	2		2			УК-7 ОПК-8	Наблюдение, двигательные тесты
		Раздел 2. Баскетбол.	10						Наблюдение, двигательные тесты
4.	1/1	Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от ме-	2		2			УК-7 ОПК-8	Наблюдение, двигательные тесты

		дицинских показаний и противопоказаний).						
5.	<b>1/1</b>	Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
6.	<b>1/1</b>	Учить тактике игры в баскетбол.	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
7.	<b>1/1</b>	Совершенствование техники игры	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
8.	<b>1/1</b>	Совершенствование тактике игры в защите	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>			<b>10</b>					
9.	<b>1/1</b>	Основы техники безопасности.	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
10.	<b>1/1</b>	Учить тактике игры в волейбол.	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
11.	<b>1/1</b>	Обучение подачам мяча	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
12.	<b>1/1</b>	Обучение тактике нападающего удара	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
13.	<b>1/1</b>	Обучение тактике блокирования	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 4. Туризм.</b>			<b>6</b>					
14.	<b>1/1</b>	Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
15.	<b>1/1</b>	Учить элементам технике горного туризма.	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
16.	<b>1/1</b>	Учить топографической подготовке. Учить ведению туристико-краеведческой работе в походе.	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>			<b>4</b>					
17.	<b>1/1</b>	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
18.	<b>1/1</b>	Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
<b>Всего</b>			<b>36</b>		<b>36</b>			
<b>2 семестр</b>								
<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>			<b>4</b>					
1.	1/2	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости	2		2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты

		в) развитие быстроты.							
2.	1/2	Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	<b>10</b>						
3.	1/2	Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
4.	1/2	Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
5.	1/2	Учить тактике игры в баскетбол.	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
6.	1/2	Совершенствование техники игры	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
7.	1/2	Совершенствование тактике игры в защите	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 3. Волейбол.</b>	<b>10</b>						
8.	1/2	Основы техники безопасности.	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
9.	1/2	Учить тактике игры в волейбол.	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
10.	1/2	Обучение подачам мяча	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
11.	1/2	Обучение тактике нападающего удара	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
12.	1/2	Обучение тактике блокирования	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>	<b>6</b>						
13.	1/2	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выходу из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
14.	1/2	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на дистанции. д) учить правильному финишированию	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
15.	1/2	Учить технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты

		б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания						
		<b>Раздел 4. Туризм.</b>	<b>6</b>					
16.	1/2	Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b> Наблюдение, двигательные тесты
17.	1/2	Учить элементам технике горного туризма.	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b> Наблюдение, двигательные тесты
18.	1/2	Учить топографической подготовке. Учить ведению туристико-краеведческой работе в походе.	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b> Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Всего</b>	<b>36</b>		<b>36</b>			
		<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>72</b>			

### ДЛЯ ОЧНО-ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Курс/ се- местр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудо- ем- кость (в ча- сах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
				всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. рабо- та	Плани- руемые результаты обуче- ния
		<b>Общая физическая и специальная подготовка по разделам: легкая атлетика; баскетбол; волейболу; туризм и ППФК</b>			Лек	Пр.	Лаб		
<b>1 семестр</b>									
		<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>6</b>						
19.	<b>1/1</b>	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выходу из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b> Наблюдение, двигательные тесты	
20.	<b>1/1</b>	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на дистанции. д) учить правильному финишированию	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b> Наблюдение, двигательные тесты	
21.	<b>1/1</b>	Учить технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b> Наблюдение, двигательные тесты	

		<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	<b>10</b>				
22.	<b>1/1</b>	Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
23.	<b>1/1</b>	Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
24.	<b>1/1</b>	Учить тактике игры в баскетбол.	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
25.	<b>1/1</b>	Совершенствование техники игры	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
26.	<b>1/1</b>	Совершенствование тактике игры в защите	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 3. Волейбол.</b>	<b>10</b>				
27.	<b>1/1</b>	Основы техники безопасности.	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
28.	<b>1/1</b>	Учить тактике игры в волейбол.	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
29.	<b>1/1</b>	Обучение подачам мяча	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
30.	<b>1/1</b>	Обучение тактике нападающего удара	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
31.	<b>1/1</b>	Обучение тактике блокирования	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 4. Туризм.</b>	<b>6</b>				
32.	<b>1/1</b>	Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой помощи.	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
33.	<b>1/1</b>	Учить элементам технике горного туризма.	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
34.	<b>1/1</b>	Учить топографической подготовке. Учить ведению туристико-краеведческой работе в походе.	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>4</b>				
35.	<b>1/1</b>	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
36.	<b>1/1</b>	Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	2	2		<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			

2 семестр

		<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>4</b>						
19.	1/2	Развитие физических качеств: а) развитие силы б) развитие выносливости в) развитие быстроты.	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
20.	1/2	Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	<b>10</b>						
21.	1/2	Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний).	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
22.	1/2	Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
23.	1/2	Учить тактике игры в баскетбол.	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
24.	1/2	Совершенствование техники игры	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
25.	1/2	Совершенствование тактике игры в защите	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 3. Волейбол.</b>	<b>10</b>						
26.	1/2	Основы техники безопасности.	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
27.	1/2	Учить тактике игры в волейбол.	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
28.	1/2	Обучение подачам мяча	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
29.	1/2	Обучение тактике нападающего удара	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
30.	1/2	Обучение тактике блокирования	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>	<b>6</b>						
31.	1/2	Обучение технике бега на короткой дистанции: а) учить правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш» б) учить технике выходу из низкого старта в) учить технике бега по дистанции г) учить технике финишированию.	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты
32.	1/2	Учить технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м): а) учить технике выполнения высокого старта б) учить технике бега по дистанции в) учить технике бега на поворотах г) учить правильному дыханию на ди-	2		2			<b>УК-7 ОПК-8</b>	Наблюдение, двигательные тесты

		станции. д) учить правильному финишированию						
33.	1/2	Учить технике прыжка с места: а) учить правильному исходному положению перед прыжком б) учить технике отталкивания двумя ногами в) учить технике полета после отталкивания	2		2		УК-7 ОПК-8	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Раздел 4. Туризм.</b>	<b>6</b>					
34.	1/2	Учит технике безопасности на маршруте. Учить навыкам оказания первой до медицинской помощи.	2		2		УК-7 ОПК-8	Наблюдение, двигательные тесты
35.	1/2	Учить элементам технике горного туризма.	2		2		УК-7 ОПК-8	Наблюдение, двигательные тесты
36.	1/2	Учить топографической подготовке. Учить ведению туристическо-краеведческой работе в походе.	2		2		УК-7 ОПК-8	Наблюдение, двигательные тесты
		<b>Всего</b>	<b>36</b>		<b>36</b>			
		<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>72</b>			

## 5.2. Тематика и краткое содержание практических занятий

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

#### 1. Легкая атлетика

- Занятие № 1 Техника бега на средние дистанции.
- Занятие № 2 Техника бега на короткие дистанции.
- Занятие № 3 Техника метания малого мяча на дальность.
- Занятие № 4 Прыжки в длину с места.
- Занятие № 5. Комплекс упражнений для развития выносливости
- Занятие № 6 Комплекс упражнений для развития ловкости.
- Занятие № 7. Комплекс упражнений для развития быстроты.
- Занятие № 8. Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения.
- Занятие № 9 «Кроссовая подготовка»

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

#### 2. Баскетбол.

- Занятие 10. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (по выбору) Баскетбол

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

#### 3. Волейбол.

- Занятие №11 Волейбол

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

#### 4. Туризм.

- Занятие № 12. Техника безопасности по туризму
- Занятие № 13. Техника и тактика в туризме
- Занятие № 14 Обучение вязать прямой, ткацкий, встречный узел.
- Занятие 15. Топографическая подготовка туриста. Краеведческая подготовка туриста

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5**

### **5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

- Занятие 16. Развитие физических качеств

### **5.3. Примерная тематика курсовых работ и краткое содержание лабораторных занятий**

Учебным планом не предусмотрены

## **6. Образовательные технологии**

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

### **Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

#### **1.Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5.... 10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

## **2. Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

## **3. Дискуссия**

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятия.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций**

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивания			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-7					
	<b>знать:</b>	<b>не знает</b>	<b>в целом знает</b>	<b>знает</b>	
Базовый	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации.	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации.	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации.	принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации.	
	<b>уметь:</b>	<b>не умеет</b>	<b>в целом умеет</b>	<b>умеет</b>	
	применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; Грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки.	применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки.	применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки.	применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки.	
	<b>владеть:</b>	<b>не владеет</b>	<b>в целом владеет</b>	<b>владеет</b>	

Повышенный	<p><b>Владеть:</b> Практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации.</p> <p><b>Знать:</b> Принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации Принципы и методы системного подхода</p>	Не владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации.	В целом владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации.	Владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации	
	<p><b>Уметь:</b> применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки. Отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности; применять принципы и методы системного подхода для решения поставленных задач.</p>				<p>Умеет в полном объеме применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки. Отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности; применять принципы и методы системного подхода для решения поставленных задач.</p>
	<p><b>Владеть:</b> Практическими навыками выбора оптимальных способов решения задач, исходя из действую-</p>				<p>В полном объеме владеет практическими навыками поиска, анализа и син-</p>

	щих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.				теза информации. Практическими навыками выбора оптимальных способов решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
--	--	--	--	--	---

<b>ОПК – 8</b>					
	<b>знать:</b>	<b>не знает</b>	<b>в целом знает</b>	<b>знает</b>	
<b>Базовый Способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры</b>	Знает принципы функционирования группы и работы в команде, групповые процессы и способы управления социальным взаимодействием.	Знает принципы функционирования группы и работы в команде, групповые процессы и способы управления социальным взаимодействием	Знает принципы функционирования группы и работы в команде, групповые процессы и способы управления социальным взаимодействием	Знает принципы функционирования группы и работы в команде, групповые процессы и способы управления социальным взаимодействием	
	<b>уметь:</b>	<b>не умеет</b>	<b>в целом умеет</b>	<b>умеет</b>	
	Умеет управлять своим рабочим временем и ресурсами для достижения поставленных целей.	Умеет управлять своим рабочим временем и ресурсами для достижения поставленных целей.	Умеет управлять своим рабочим временем и ресурсами для достижения поставленных целей.	Умеет управлять своим рабочим временем и ресурсами для достижения поставленных целей.	
	<b>владеть:</b>	<b>не владеет</b>	<b>в целом владеет</b>	<b>владеет</b>	

	Владеет методами планирования и координации деятельности группы для решения поставленной задачи.	практическими навыками проведения занятий, определяет содержания, методов и средств в соответствии поставленным цели и задачам, использует в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности	практическими навыками проведения занятий, определяет содержания, методов и средств в соответствии поставленным цели и задачам, использует в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности	практическими навыками проведения занятий, определяет содержания, методов и средств в соответствии поставленным цели и задачам, использует в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности	
--	--	--	--	--	--

## **7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **7.2.1. Типовые темы К практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»:**

1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
2. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.
3. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.
4. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.
5. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.
6. Выполнение ОРУ для развития выносливости.
7. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.
8. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.
9. Выполнение ОРУ для развития силы.
10. Выполнение упражнений с ведением мяча, долевой и передачей мяча.
11. Выполнение ОРУ на месте.
12. Выполнение ОРУ в движении.
13. Выполнение комплекса КУГ.

### **7.2.2. Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками**

**основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений**

#### **Мужчины**

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.4	14.3	14.6

Бег 3000 м (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
Прыжок в длину с места (см)	250	460	435	223	215
Прыжок в длину с разбега	480	460	435	410	390
В висе понимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	60	55	50	45	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	20	19	18
Подтягивание (кол-во)	15	12	9	7	5

### Женщины

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Бег 2000 м (мин, сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	18.7
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжок в длину с разбега	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание за 1 минуту (кол-во раз)	50	45	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	16	10	8
Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (за 1 м.)	60	50	40	30	2

### Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (тесты ОФП)

#### Атлетическая гимнастика Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и ме-нее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15 и ме-нее
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз) Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	50 20	45 15	37 10	30 8	25 5 и ме-нее
4.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см) Степ-тест за минуту высота ступы 40 см (количество шагов)	15 50	10 40	8 30	6 20	4 и ме-нее 10

#### Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и мене

2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6 и менее
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21
	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см) Степ-тест за минуту высота ступы 30 см (количество шагов)	17 50	15 40	10 30	8 20	5 10

**Баскетбол**  
*Юноши и девушки*

№ п/ п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.0 0	18.0 0	20.0 0	22.0 0	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.)	18.0 0	20.0 0	22.0 0	24.0 0	26.00 и более
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек.)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

**Волейбол**  
*Юноши и девушки*

№ п / п	Наименование упражнения	Оценка технических действий				
			1.	2.	3.	4.
1.	Передачи мяча двумя руками сверху					
2.	Передачи мяча двумя руками снизу					
3.	Подача мяча					
4.	Нападающий удар					
5.	Блокировка					

**Легкая атлетика**  
*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

*Девушки*

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах
---	-------------------------	-----------------

п/п		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

#### **Перечень заданий для самостоятельной работы:**

1. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.
2. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
3. Выполнение атакующих ударов.
4. Выполнение подачи мяча в прыжке.
5. Блокирование индивидуальное, групповое.
6. Занятия в спортивных секциях.
7. Совершенствование техники мяча с высоким откосом, низким откосом.
8. Совершенствование техники броском мяча в корзину различными способами.
9. Прохождение дистанции: девушки до 1000 м.; юноши до 3000 м. Изученным попеременными ходами;

#### **Перечень контрольных работ:**

1. Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.
2. Контрольная работа по теме: «Волейбол» - сдача контрольных нормативов.
3. Контрольная работа по теме: «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.
4. Контрольная работа по теме: «Футбол» - сдача контрольных нормативов
5. Туризм- сдача контрольных нормативов.
6. Контрольная работа по теме: ОФП - сдача контрольных нормативов.

#### **Критерии оценки устного ответа на вопросы**

- ✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
- ✓ 4 балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
- ✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; ча-

стичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определено и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

### 7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов

#### Предмет «Легкая атлетика»

**Время ответа на вопрос:** 1 мин. Баллы за вопрос:

1. Мах кол-во баллов 10.

Оценка:

9-10б. – оценка 5.

7-8б. – оценка 4

5-6б. – оценка 3

**1. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности:**

- 776 г. до н.э. +

- 336 г. До н.э;

-776г.

**2. Где впервые стала развиваться легкая атлетика как вид спорта:**

- Германия;

-США:

-Россия;

-Англия +

**3. Какой вид не входит в легкую атлетику:**

- прыжки;

-современное пятиборье +

-метания;

-спортивная ходьба.

**4. Определите длину дистанции в классическом марафоне:**

-41км. 195м.

-42км. 195м.+

-41 км. 440м.

-42км.440м.

**5. Какой метод является основным при развитии скоростных качеств;**

-переменный;

-интервальный;

-равномерный;

-повторный +

**6. Какое физическое качество определяет результативность в легкоатлетических метаниях:**

-сила;

-быстрота;

-скоростно-силовая подготовка +

-гибкость.

## **Тестирование теоретической подготовленности**

**Выберите один правильный ответ.**

**1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:**

- a) Подготовка обучающихся специализированных вузов;
- b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе;
- c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры. +.

**2. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:**

- a) Общей выносливостью; +
- b) Тотальной выносливостью;
- c) Специальной выносливостью.

**3. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?**

- a) 9 x 12
- b) 8 x 15
- c) 9 x 18 +
- d) 7 x 10

**Критерии оценки тестового материала по дисциплине**

**«Физическая культура и спорт»:**

✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объёме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объёме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

### **7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

**Таблица перевода балльно - рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие коэффициенту	отметки
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»	
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»	
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»	
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»	

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### ***а) основная учебная литература***

1. Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. - М.: МГУУ ПМ, 2014. - 140с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
5. Олимпийский спорт и олимпийское движение [Текст]: учебное пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень "бакалавр") / А. В. Николаев [и др.]. - М.: МГУУ ПМ, 2013-152 с.
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю.И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 445 с.

### ***б) дополнительная учебная литература***

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288 с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
3. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
4. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.
5. Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010 - 93 с.
6. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

### ***в) Электронные ресурсы***

#### **Физическая культура**

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - URL: <https://>

//znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 10.06.2021). - Режим до-ступа: по подписке. - Текст: электронный.

Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Ка-тренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/155509> (дата обращения: 10.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Фи-липпова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - ( Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN.978-5-16-015719-1.-URL:<https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата об-ращения: 10.06.2021). - Режим до-ступа: по подписке. - Текст: электронный.

Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа  
<http://firuk.net/sportbook/>

ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ре-сурс] - Режим доступа <http://www.fismag.ru>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помо-щью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего труд-ности. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходи-мо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/ инди-видуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справоч-ные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, тер-минов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основопола-гающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литератур-ным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по вы-бранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.

Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

**Методические рекомендации к организации самостоятельной работы обучающихся** по дисциплине «Физическая культура» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать студента в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на практических занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, исследовательских проектов и презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится экзамен по предложенным вопросам и заданиям.

Вопросы, выносимые на экзамен, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к экзамену, а сам экзамен становится формой проверки качества всего процесса учебной деятельности студента.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого количества затруднений при раскрытии предложенного на зачете вопроса студенту предлагается повторная сдача в установленном порядке.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

- 1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения;
- 2) все рассматриваемые на практических занятиях темы обязательно конспектировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 3) обязательно выполнять все домашние задания;
- 4) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;
- 5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Целью изучения дисциплины является обеспечение общепрофессиональных и профессиональных компетенций будущих магистров экологов, которая заключается в умении оптимально использовать знания из области охраны окружающей среды, глобальной экологии для дальнейшего формирования представлений о важнейших экологических проблемах в сфере природопользования.

При подготовке студентов к практическим занятиям по курсу необходимо не только знакомить студентов с теориями и методами практики, но и стремиться отрабатывать на практике необходимые навыки и умения.

Практическое занятие - это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. В рамках курса «*Метрология, стандартизация и сертификация в экологии*» применяются следующие виды практических занятий: семинар-конференция (студенты выступают с докладами по теме рефератов, которые тут же и обсуждаются), обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных экологических понятий. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения к самоорганизации для выполнения предложенных домашних заданий. При этом *алгоритм подготовки будет следующим:*

1 этап - поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем темы;

2 этап - осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап - составление плана ответа на конкретные вопросы (конспект по теоретическим вопросам к практическому занятию, не менее трех источников для подготовки, в конспекте должны быть ссылки на источники).

Важнейшие требования к выступлениям студентов - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Доклад является формой работы, при которой студент самостоятельно готовит сообщение на заданную тему и далее на семинарском занятии выступает с этим сообщением.

При подготовке к докладам необходимо:

- подготовить сообщение, включающее сравнение точек зрения различных авторов;
- сообщение должно содержать анализ точек зрения, изложение собственного мнения или опыта по данному вопросу, примеры;
- вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала;
- выделение основных мыслей, так чтобы остальные студенты могли конспектировать сообщение в процессе изложения. Доклад (сообщение) иллюстрируется конкретными примерами из практики.

## **10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)**

### **10.1. Общесистемные требования**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 14.05.2025г. до 14.05.2026г.

2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	от 11.02.2025г. до 11.02.2026г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	Бессрочный

## 10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
18.	Физическая культура и спорт	Стадион «Саулук»	369200 Карачаево-Черкесская Республика, г.Карачаевск, ул. Магометова, 1

	<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Специализированная мебель: столы ученические, стулья, доска меловая.</p> <p>Технические средства обучения:</p> <p>Интерактивная доска, ноутбук с подключением к сети «Интернет».</p> <p>Лицензионное программное обеспечение:</p> <p>Microsoft Windows (Лицензия № 60290784, бессрочная),</p> <p>Microsoft Office (Лицензия № 60127446, бессрочная),</p> <p>Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280Y2102100934034202061.</p> <p>Срок действия: с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.).</p>	369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29, учебный корпус4 ауд. 208
--	---	--

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

**Площади кафедры:**

**Уличная многофункциональная площадка. Наименование:**

Ворота гандбол/мини – футбол разборные

Сетка для футбольных ворот

Сетка заградительная

Щит баскетбольный 2 шт.

Стойка баскетбольная уличная 2 шт.

Тренажер «Жим вверх»

Тренажер «Стол для армрестлинга»

Уличное силовое устройство

Брусья уличные

**Большой спортивный зал площадью 26м x 18м. Наименование:**

Сетка волейбольная 2шт.

Кольцо баскетбольное 6 шт.

Вышка судейская разборная

Акустическая система

Радиосистема вокальная с проигрывателем и микрофоном

Стойка волейбольная 2 шт.

9 Стойка баскетбольная профессиональная мобильная 2 шт.

Табло универсальное БТ-530

**Тренажерный спортивный зал площадью 6м x 18м. Наименование:**

Тренажер для мышц груди (баттерфляй)

Жим ногами + Гак машина

Тяга верхняя-нижняя

Станок комбинируемый

Тренажер универсальный

Скамья для жима универсальная

Стойка для приседаний

Турник навесной усиленный

Стенка шведская (полупрофи)

Скамья регулируемая

Гриф для штанги прямой D=50мм, 2200

Гриф для штанги прямой

W-обр. D=50мм, 1410

Диски для штанги обрез D26мм

Диски для штанги обрез D51мм

Гантели разборные стальные (пара)

**Малый спортивный зал площадью 9м x 18м. Наименование:**

Ростовая кукла «Человечек»

Зеркала настенные 3 шт.

Щиты баскетбольные 2 шт.

Стойки волейбольные 2шт.

Сетка волейбольная

### **10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.
4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
5. Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Срок действия лицензии с 27.02.2025г. по 07.03.2027г.
6. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
7. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

### **10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevier<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –<http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.

7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

## **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

## **12. Лист регистрации изменений**

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОП ВО	Дата введения изменений